**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PARE PARA DESCANSAR**

**“E Ele lhes disse: ‘Vinde repousar um pouco, à parte, num lugar deserto.’; porque eles não tinham tempo nem para comer, visto serem numerosos os que iam e os que vinham”. Mateus 6:31.**

**Nestes dias em que a correria toma conta das pessoas, é complicado arrumar um tempo para as coisas simples: conversar com os amigos e com a família, caminhar, passear pela natureza.**

**Há sempre tanto para ser feito em tão pouco tempo. Preocupações com o trabalho, a casa, os filhos, os estudos, o dinheiro e inúmeros outros itens costumam consumir-nos o dia e, não raras vezes, à noite.**

**Em geral, as pessoas se deitam para dormir quando seu corpo já não suporta mais ficar desperto. Para acordar, pela manhã; elas se valem de um despertador, que lhes interrompe o sono, obrigando-as a se levantarem mesmo que o corpo não esteja totalmente restabelecido. Tendo dormido cerca de seis horas ou menos durante a noite, elas voltam ao trabalho, as atividades e preocupações do dia-a-dia.**

**É extremamente importante para o organismo ter uma pausa para descansar. E se ter um bom descanso entre um dia e o outro é bom, parar um dia inteiro na semana só para repor as energias é ainda mais compensador. Separar um dia por semana para desligar os problemas do cotidiano faz com que eminentes tensões e estresses possam ser revertidos.**

**“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu”. Eclesiastes 3:1. É hora de trabalhar? Trabalhe. É tempo de recrear-se? Recreie-se. É hora de descansar? Descanse. E ninguém pode se queixar de falta de tempo, porque: 1º - a noite tem muitas horas; oito delas já são suficientes para um bom descanso diário. 2º - a semana tem sete dias; basta um para que as energias sejam repostas e o corpo fique em dia para começar novo período de atividades.**

**Vida e Saúde, agosto de 1996, pág. 19**